Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022 г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для дошкольников 1 № 3»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Никитина Ульяна Владимировна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022 г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для дошкольников 1 № 3»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Никитина Ульяна Владимировна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа "Общая физическая подготовка" составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 23.07.2013г.); Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Уставом ДЮСШ. Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников, на массовый уровень – оздоровительно-развивающую художественную гимнастику.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма.

Следствиями современных негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой с элементами гимнастики.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и реализуется на базе МДОУ детский сад № 3 «Солнышко».

В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – категория дошкольников, которая до сих пор остается как бы в стороне от спортивных секций.

Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития дошкольника, и именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося.

Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 5-6 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и

нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений.

Разнообразие движений, их всестороння направленность, выразительность, способствуют гармоничному развитию двигательнойактивности детей.

*Актуальность*данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению. Данная же программа развивает не только общие физические качества дошкольников, но и те физические качества, которые необходимы для занятий гимнастикой. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

Цель: создание единого направления в тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Обучающие:

Освоить базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.

Развивающие:

Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

Воспитательные:

Воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

Основными принципами в освоении программы являются:

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,

- вместе с партнером,
- осмысли и выполни.

Методы, формы и средства обучения

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы: теоретические (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (показ, видео, фотоиллюстрации); практические (упражнения, тренаж, основы движений); игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- уроки-сказки, путешествия («Волшебная страна волн», «Мир гимнастики»);
- уроки-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления);
- уроки творчества (работа детей над образом в гимнастике, взаимодействие в паре);
- уроки – «работа над ошибками».

Основными средствами в освоение программы являются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- изучение элементов упражнений;
- имитационные упражнения (подводящие);
- игры (сюжетные, подвижные, музыкальные).

Срок реализации программы – 1 год (9 месяцев).

Режим занятий

1 год обучения (5-6 лет) – 2 часа в неделю по 25 минут, 72 часа в год.

Наполняемость групп до 15 человек.

Определяющим условием приема на программу является отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: контрольные испытания (тесты).

Планируемые результаты реализации программы

Предполагается, что методика преподавания ОФП для детей 5-6 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию физических качеств (координации движения, гибкости, силы, быстроты, выносливости), тренировке дыхательной мускулатуры, формирует осанку.

По окончании обучения воспитанники будут знать:

— правила здорового образа жизни;
— элементы гимнастики;
— правила техники безопасности на занятиях в спортивном кружке.

Воспитанники будут уметь:

— владеть техникой в основных движениях;
— работать в команде, оказывать взаимоподдержку и взаимопомощь;
— владеть элементами гимнастики;

В результате обучения дети также приобретут практические навыки, выработают навык общей физической работоспособности, выносливость, получат базовую физическую подготовку к занятиям в различных спортивных секциях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 36 учебных недель в год.

Период реализации: 01 сентября - 31 мая (9 месяцев).

Таблица 1

СОДЕРЖАНИЕ	часы
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**4**
лекционная	2
в ходе практических занятий	2
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ОФП:	**48**
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	15
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	15
Спортивные и подвижные игры	18
СФП:	**10**
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	2
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	2
На быстроту – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	2
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	2
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**10**
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	4
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	4
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	1
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	**72**

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

Наимен-ние группы	Сроки реализации, кол-во учебных недель	Возраст для зачисления	Миним наполняемость групп*	Максим. наполняемость групп	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж-сть 1 занятия (мин)	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	9 месяцев (01.09 – 31.05)	5-6	10	15	72	2	2 раза в неделю по 25 мин	Прирост показателей ОФП

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Вводное занятие:

- Правила поведения и ОТ на занятиях;
- Правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- Поведение на улице, во время движения к месту занятия, на тренировочном занятии, и с обслуживающим персоналом;
- Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся;
- Значение медицинского допуска и осмотра;
- Правила личной гигиены на занятиях художественной гимнастикой, правила закаливания:

Лекции:

- Здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации.
- Эмоциональное воздействие музыкального сопровождения при выполнении упражнений.

ОФП (общая физическая подготовка) (60 часов)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка,

направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

СФП (специальная физическая подготовка)

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

ТП (техническая подготовка)

Базовая техническая подготовка:

- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- Упражнения для правильной постановки ног и рук;
- Маховые упражнения;
- Круговые упражнения;
- Пружинящие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Акробатические упражнения.

Специально-техническая подготовка:

- Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной (приставной).
- Виды бега: на полупальцах.
- Наклоны: вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах.
- Подскоки и прыжки: выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди.
- Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие.
- Волны: волны руками вертикальны и горизонтальные: одновременные и последовательные волны.

- Вращения: переступанием, скрестные, кувырок назад, кувырок вперед.
- Стойки: стойка на лопатках.
- Упражнения с мячом: махи (во всех направлениях), круги, большие, средние; броски и ловля – низкие до 1 метра двумя руками. Перекаты по полу и по телу.
- Упражнения со скакалкой: качание, махи; вращение скакалки вперед, назад; прыжки через скакалку.

Музыкально-двигательное обучение:

- Воспроизведение и характер музыки через движение;
- Распознавание основных музыкально-двигательных средств;
- Музыкальные игры;
- Музыкально-двигательные задания;
- Танцы.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по организации и проведению занятий

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Занятия на оздоровительно – развивающем этапе проводятся обычно 2 раза в неделю по 1 часу и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. (Табл. 3).

Таблица 3

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 5-6 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Виды и компоненты оздоровительно-развивающей подготовки

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	**Физическая**	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
2.	**Техническая**	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных

фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, тренер обеспечивает правильный показ движения.

2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра тренера, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Тренер осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. При организации занятия тренер следит за состоянием детей, не допускает их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

Система воспитательной работы

Система воспитательной работы на занятиях общей физической подготовки с детьми дошкольного возраста содействует становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Система воспитательной работы включает в себя проведение показательных выступлений, спортивных праздников, развлечений, а также мероприятий, приуроченных к значимым датам.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Прыжок в длину с места (см.),
2. Бег 30 м на время (сек.)
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочередно 3 попытки (м)

В конце учебного года, по окончанию прохождения программы дополнительные тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
2. Держать «Угол» - пятки на полу (в конце года, в сек.). И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

Контрольные упражнения

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, плечи перпендикулярны полу. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
3	Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой(сед с предельно разведенными ногами).	Голени и бёдра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально. За наклоны и скручивания туловища, нарушения равновесия, сгибание ног – сбавки от 0.5 до 1.0 балла.
4	Перевод (выкрут) гимнастической палки назад и вперёд в основной стойке.	Руки прямые, выполнять двумя руками одновременно. Незначительное нарушение каждого требования – 0.5, значительное – 1.0 балл.
5	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнение равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
6	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
7	Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке.	Упражнение выполняется с прямыми ногами, ноги поднимаются не ниже 90 градусов. Оценивается по числу поднимания ног.
8	Вис углом на гимнастической стенке (держать).	Упражнение выполняется с прямыми ногами, оценивается по времени удерживания. Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
9	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
10	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
11	Стойка на руках у опоры.	Оценивается по времени удерживания данного положения. Руки максимально приближены к опоре, подбородок прижат к груди.
12	Прыжки со скакалкой	Прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперёд, средний темп - 100 прыжков в минуту.

Перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название ДЮСШ, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.

4. Строение опорно- двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.
6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правило ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д..
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь- вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

Психологическая подготовка.

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.
2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.
3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа социального субъекта.
4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Педагогические выводы.

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Нет проблем с набором детей в группу в начале учебного года – это пожалуй главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает ее правильными формами.
6. У детей приобретается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.
7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального объекта.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.

- фитбол – мячи – 15 шт.

- гимнастические обручи – 10 шт.

- гимнастические маты – 5 шт.

- гимнастические палки – 15 шт.

- скакалки – 10 шт.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:
- занятия;
-подвижные игры;
-игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.
Дидактический материал: специальная литература, картотеки подвижных игр.
Формы подведения итогов: смотры, показательные выступления, тестирование, соревнования.

Информационное обеспечение

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.
2. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.
3. ГогуновЕ.Н., Б.И. Мартьянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. ДанилковА.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
6. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
7. ПензулаеваЛ.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.
8. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.
9. СелуяновВ.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.
10. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005.